2018/5

Fit-One　横浜関内駅前店　スタジオプログラムスケジュール

月

Detox Studio

- 11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度■■□
- 12:15(45) ビギナーエアロ 進藤 温度■□□
- 整理券 13:15(45) ビギナーステップ 進藤 温度■□□
- 14:15(60) ダイエットヨガ 長山 温度■□□
- 18:00(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度■□□
- 19:15(60) 骨盤調整EXヨガ 古森 温度■□□
- 20:30(60) モナリザエクササイズ 古森 温度■□□

Open Studio

- 10:30(20) 姿勢リセット
- 12:30(20) 姿勢リセット
- 17:45(20) 姿勢リセット
- 整理券 19:15(30) アクティブピラティス

火

Detox Studio

- 11:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度■□□
- 12:15(60) モナリザエクササイズ 古森 温度■□□
- 13:45(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度■□□
- 18:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度■□□
- 19:15(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度■□□
- 20:30(60) ウーマンズヨガ 菅 温度■□□

Open Studio

- 10:30(20) 姿勢リセット
- 12:10(20) 姿勢リセット
- 13:45(20) 姿勢リセット
- 整理券 14:50(30) アクティブピラティス
- 17:30(20) 姿勢リセット
- 整理券 18:30(30) アクティブピラティス
- 整理券 20:30(30) アクティブピラティス

水

Detox Studio

- 11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度■□□
- 整理券 12:15(45) ビューティーボディーメイク 奈子 温度■□□
- 13:15(60) ピラティス 金田 温度■□□
- 14:30(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度■□□
- 18:15(45) 協栄シェイプボクシング 田中 温度■□□
- 19:15(60) ビューティーダンス 小島 温度■□□
- 20:30(60) ピラティス 奈子 温度■□□

Open Studio

- 10:30(20) 姿勢リセット
- 整理券 11:00(30) アクティブピラティス
- 13:45(20) 姿勢リセット
- 17:30(20) 姿勢リセット
- 19:30(20) 姿勢リセット

木

Detox Studio

- 11:00(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度■□□
- 12:30(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度■□□
- 14:15(60) パワーヨガ 鶴岡 温度■□□
- 18:15(60) バレトン 鶴岡 温度■□□
- 19:30(60) ミュージックヨガ 小島 温度■■□
- 整理券 20:45(45) ヒートアップボディ 奈子 温度■□□

Open Studio

- 10:30(20) 姿勢リセット
- 整理券 11:00(30) アクティブピラティス
- 12:10(20) 姿勢リセット
- 13:45(20) 姿勢リセット
- 17:45(20) 姿勢リセット
- 整理券 18:15(30) アクティブピラティス
- 19:00(20) 姿勢リセット
- 整理券 20:00(30) アクティブピラティス

土

Detox Studio

- 11:00(60) スタイルアップヨガ 近藤 温度■□□
- 12:15(60) ベリーダンス LELA 温度■□□
- 13:30(60) 骨盤ビューティーヨガ 近藤 温度■□□
- 15:15(60) バレトン 鶴岡 温度■□□
- 16:30(60) ハタヨガ LELA 温度■■□
- 18:00(60) ピラティス 金田 温度■□□
- 19:15(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度■□□

Open Studio

- 10:30(20) 姿勢リセット
- 整理券 11:00(30) アクティブピラティス
- 13:00(20) 姿勢リセット
- 15:30(20) 姿勢リセット
- 整理券 17:15(30) アクティブピラティス

＊土曜日の
ご利用時間は21:00まで

★バスタオル・マットが必要なクラス
♥シューズが必要なクラス

日

Detox Studio

- 11:00(60) ベージックフロー ヨガ 小島 温度■■□
- 12:30(45) ZUMBA 宮路 温度■□□
- 13:30(60) ミュージックヨガ 小島 温度■■□
- 整理券 16:00(60) ビューティーボディーメイク 山口 温度■□□
- 17:30(60) ピラティス MAYU 温度□□□

Open Studio

- 10:30(20) 姿勢リセット
- 整理券 11:00(30) アクティブピラティス
- 整理券 12:30(30) アクティブピラティス
- 14:40(20) 姿勢リセット
- 15:00(45) バレトン 宮路 温度■□□
- 17:00(20) 姿勢リセット

＊日曜日・祝日の
ご利用時間は20:00まで

◆時間・内容・担当が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

◆ヨガ・ピラティスにご参加の際は大きめのタオルをストレッチマットの上に敷いてのご利用をお願いいたします。

◆ビューティーシェイプ・ステップ・アクティブピラティスにご参加の際はチケットをお持ちください。
定員…DETOX【20名】　OPEN【10名】

◆温度標記のないレッスンは常温となります。

平日16：00～17：00クローズ

平日のご利用時間は22：30まで

～金曜日休館日～